RECOVERY KERNEL

Serija vodiča o specifičnim supstancama.

Kako se oporaviti od seksualnih aktivnosti uz korišćenje droga?

Ovo je vodič za ljude koji žele da prestanu sa seksualnim aktivnostima uz korišćenje droga. Oporavak može biti težak, ali je moguć.

* **Pripremite se.**
* Razmislite o razlozima zašto želite da prestanete.
* Identifikujte svoje okidače.
* Napravite plan.
* **Potražite podršku.**
* Razgovarajte sa prijateljem, članom porodice ili terapeutom.
* Pridružite se grupi za podršku.
* Razmislite o profesionalnoj

pomoći.
* **Izbegavajte okidače.**
* Ograničite kontakt sa ljudima i mestima koji vas podsećaju na korišćenje droga.
* Promenite svoje rutine.
* Naučite da se nosite sa stresom bez upotrebe droga.
* **Brinite o sebi.**
* Dobro se hranite.
* Vežbajte redovno.
* Spavajte dovoljno.
* Pazite na svoje mentalno zdravlje.
* **Budite strpljivi.**
* Oporavak je proces, a ne događaj.
* Biće uspona i padova.
* Ne odustajte.

Ako imate problema sa zavisnošću, obratite se za pomoć. Postoje ljudi koji vam mogu pomoći da se

oporavite. Za više informacija o resursima dostupnim u vašoj oblasti, posetite findahelpline.com.

U nekim slučajevima, može biti potrebno lečenje. Vaš lekar može da vam pomogne da odredite najbolji plan za vas. U hitnim situacijama, odmah potražite medicinsku pomoć. Medicinska pomoć nije znak slabosti.

Važno je napomenuti da su neki ljudi podložniji zavisnosti od drugih. Ako imate porodičnu istoriju zavisnosti, možda ste u većem riziku da razvijete problem. Takođe, ako imate mentalne zdravstvene probleme, kao što su depresija ili anksioznost, možda ste u većem riziku.

Ako ste zabrinuti za svoje zdravlje,

obratite se lekaru. Oni mogu da vam pomognu da procenite rizik i razvijete plan lečenja.

Ovo je samo opšti vodič. Ako imate bilo kakvih pitanja ili nedoumica, obratite se svom lekaru.

Vodič za oporavak od upotrebe više supstanci.

Koristeći okvir Recovery Kernel.

Kristalna metamfetamina · GHB / GBL · Mefedron (4-MMC) · Katinoni · MDMA · Kokain · Injekcija.

⚠ RESURS ZA SMANJENJE ŠTETE – NIJE MEDICINSKI SAVET | U slučaju krize: pozovite 112 ili pošaljite SMS na findahelpline.com.

OVAN VODIČ SE BAVI SPECIFIČNOM BIOLOGIJOM VIŠE ISTOVREMENIH ZAVISNOSTI.

Svaka supstanca koja se koristi u praksi "kemseksa" zahteva svoj zasebni put oporavka, koji se odvija paralelno. Ovaj vodič koordinira te puteve.

Napomena pre nego što počnete.

Ovo je najkompleksniji vodič u seriji "Navigacija specifična za supstancu" koju pruža Recovery Kernel. On je kompleksan ne zato što je neka pojedinačna supstanca u obrascu "kemseksa" složenija od drugih, već zato što "kemseks" predstavlja izazov oporavka koji se fundamentalno razlikuje od zavisnosti od jedne supstance.

Kemseks nije tri zavisnosti. To je jedna zavisnost koja se ispoljava kroz tri istovremena farmakološka mehanizma, organizovana oko specifičnog konteksta (seksualno iskustvo), ugrađena u određenu zajednicu (prvenstveno, iako ne isključivo, gej, biseksualnih i muškaraca koji imaju seks sa muškarcima), i koja uključuje posledice po zdravlje koje se protežu izvan neurobiologije i obuhvataju prenos HIV-a, seksualno prenosive infekcije i obrazac seksualnog ponašanja za koji su supstance specifično korišćene.

Kompendij eksplicitno navodi "svetu trojku" za kemseks: kristalni met, GHB/GBL i mefedron. On ih definiše kao "vrstu napada usmerenu na centar donošenja odluka korisnika". Kompendij identifikuje specifične farmakogenomske predispozicije koje određene osobe čine posebno podložnim. Takođe, sadrži celu seriju specijalizovanih protokola – Protokol 35S i njegove pod-protokole – koji su namenjeni isključivo ovoj populaciji.

Ovaj vodič integrira individualne staze oporavka od zavisnosti od supstanci iz drugih delova ove serije sa dodatnim dimenzijama koje je potreban za oporavak od kemseksa: okvir seksualnog zdravlja, medicinski prioriteti vezani za HIV i polno prenosive infekcije, "hemijska intimnost" i "flatline", seks bez supstanci, i društvena mreža koja zamenjuje scenu kemseksa, a pritom ne zahteva odustajanje od seksualnog identiteta i zajednice osobe.

Opisivanje oporavka od "kemseksa" nije isto kao opisivanje oporavka od tri različite droge. To je oporavak celokupne ličnosti – seksualnog života, socijalnih veza, biološkog zdravlja i međuljudskih odnosa – od obrasca koji istovremeno uključuje sve četiri ove oblasti.

Pročitajte odeljak 0 pre nego što bilo šta uradite.

Sekcija 0 — Hitna bezbednost: Pročitajte ovo pre svega.

Medicinske hitne situacije prema supstanci.

⚠ KOMBINOVANJE SUPSTANCI JE OPAŠNIJE OD SAMIH INDIVIDUALNIH SUBSTANCI. GHB + METH = POVEĆAN RIZIK ZA SRCE I DISANJE. GHB + ALKOHOL = "OPASNA KOMBINACIJA" KOJA MOŽE DA BUDE FATALNA. NIKAD NE KOMBINOVAJTE GHB SA ALKOHOLOM ILI DRUGIM DEPRESIVIMA.

Vrsta hitne situacije.	Simptomi i znaci.	Response
Preterdoza GHB (najčešća akutna opasnost).	Nereagovanje na glas ili bol, usporeno ili zaustavljeno disanje, plava usna ili nokti, povraćanje u nesvestici, napadaj.	ODMAH pozovite 112. Ne postoji antidot. Položite osobu u stabilnu položaj za oporavak. Ostanite do dolaska hitne pomoći. Nemojte ostavljati samu. Nalokson NE deluje na GHB.
Kardiološki događaj povezan sa upotrebom metamfetamina.	Bol u grudima, nepravilna srčana radnja, nedostatak vazduha, iznenadni jasan bol u glavi, bol u levoj ruci, bol u vilici, opuštenost lica, slabost ruke.	ODMAH pozovite 112. Legnite. Ne naprežete se. Ovo je srčani infarkt ili moždani udar. Svaki minut bez medicinske pomoći povećava štetu.
Psihotični poremećaj uzrokovan metamfetaminom.	Verovanje u stvari koje nisu stvarne (paranoja), viđanje ili čuvanje stvari koje ne postoje (halucinacije), uznemirenost ili nasilje, nemogućnost razaznavanja stvarnosti.	Pozovite 112 ako postoji opasnost za osobu ili druge. Premestite se u mirno, okruženje sa malo stimulansa. Govorite smireno. Ne raspravljajte o sadržaju halucinacija. Potrebna je medicinska procena – psihotični simptomi mogu trajati danima do nedelja nakon poslednje upotrebe metamfetamina.
Meperedon / prekursori katinona – predoziranje.	Bol u grudima, visok krvni pritisak, hipertermija (visoka telesna temperatura), napadaji, teška uznemirenost, psihotični simptomi.	Pozovite 112. Ohladite osobu (skinite višak odeće, osigurajte rashlađujuću sredinu). Ako je moguće, ne ograničavajte kretanje osobe. Potrebna je medicinska procena – dokumentovani su kardiovaskularni problemi povezani sa katinhonom.
Hitna pomoć kod intravenske injekcije droge.	Apce ili jako crvenilo na mestu uboda, groznica sa drhtavim tresenjem, bol u grudima uz	Pozovite 112 ako imate groznicu i drhtavicu ili bol u grudima uz groznicu. To može ukazivati na

	temperaturu (moguća infekcija unutrašnjeg dela srca), otežano disanje.	sepsu ili endokarditis – životno ugrožavajuće stanja koja zahtevaju intravensku terapiju antibioticima. Ne "čekajte i vidite" sa ovim simptomima.
Seksualne napasti tokom "kemseksa".	Konteksti kemseksualnosti često uključuju seksualno napadanje uz upotrebu droga – supstance za koje je data saglasnost se koriste da bi omogućili seksualnu aktivnost za koju nije data saglasnost.	Imate pravo na medicinsku negu, PEP (ako je proteklo manje od 72 sata) i podršku, bez obzira na okolnosti. Nacionalna linija za pomoć žrtvama seksualnog nasilja RAINN: 1-800-656-4673. Odjeljenje hitne pomoći pružiće forenzički pregled i PEP, ako želite.

Reagovanje na hitne slučajeve u vezi sa HIV-om i polno prenosivim infekcijama.

THE CENTURION – Prozor od 72 sata koji spašava živote.

Kompendijum, Protokol 42, definiše PEP kao "Hitnu povratnu proceduru" – tačku sistema za vraćanje koja mora da se pokrene u roku od 72 sata nakon potencijalne izloženosti HIV-u. Ako ste imali seksualni odnos bez kondoma tokom "kemseksa" i postoji bilo kakva mogućnost izloženosti HIV-u – ne čekajte da saznate više. Započnite PEP sada.

Intervencija.	Šta radi?	Vremenski okvir i pristup.
PEP (postekspoziciona profilaksa).	Dvonedeljni kurs antivirusnih lekova koji sprečava HIV da uspostavi infekciju nakon potencijalne izloženosti. Efikasnost opada s vremenom i pada na nulu nakon 72 sata.	Morate započeti terapiju u roku od 72 sata – što je pre, to je efikasnije. Dostupno u svakom hitnom centru, klinici za seksualno zdravlje ili kod specijaliste za HIV. Izričito pitajte: "Potrebna mi je PEP terapija zbog potencijalne izloženosti HIV-u."
PrEP (pre-ekspoziciona profilaksa).	Dnevna terapija (Truvada/Descovy) ili injekcija dugog dejstva (Apretude) koja smanjuje rizik od prenošenja HIV-a za više od 99%, uz redovno uzimanje. U kompilaciji se to naziva "Pre-Execution Firewall".	Pre nego što krenete na sledeći susret vezan za kemseks, obratite se lekaru opšte prakse, poliklinici za seksualno zdravlje ili službi za pomoć HIV pozitivnim osobama. Ako još niste na terapiji PrEP i učestvujete u aktivnostima vezanim za kemseks, počnite sa PrEP već danas, pre sledeće sesije.
Testiranje i lečenje	Gonoreja, klamidija, sifilis,	Svakih 3 meseca za osobe koje

polno prenosivih infekcija.	herpes, HPV, hepatitis A i B se prenose u kontekstu "kemseksa". Mnoge od ovih infekcija su bez simptoma. Redovni testovi su jedini način da se sazna da li ste inficirani.	su aktivne u oblasti kemseksa. Testiranje je obavezno na svakom pregledu seksualnog zdravlja, čak i bez prisustva simptoma. Lečenje se mora započeti odmah nakon otkrivanja – prisustvo STI značajno povećava rizik od prenosa HIV-a.
U=U (Nedetektabilno = Ne može da se prenosi).	Osoba koja je pozitivna na HIV i ima potpuno suprimirani virusni teret (ispod 200 kopija/mL) ne može seksualno da prenese HIV. Ovo nije strategija smanjenja rizika – to je biološka činjenica uspostavljena studijama PARTNER i PARTNER2.	Ako vi ili vaš partner imate HIV: jedino bitno pitanje je da li se pridržavate terapije i da li je virusna opterećenost suprimirana. Nedetektibilna virusna opterećenost čini prenos HIV-a nemogućim u seksualnim kontaktima.

Nalokson – Nosite ga tokom sesija sa GHB.

Nalokson (Narcan) ne neutrališe predoziranje GHB-om. Međutim, ako su opijati takođe prisutni u kontekstu "chemsex"a – što se sve više dešava jer je ponuda kontaminirana fentanilom i dolazi do svih kategorija droga – nalokson može spasiti živote. Nosite ga bez obzira. Okruženje "chemsex"a je ono u kojem su često prisutne različite supstance, uključujući one koje osoba možda nije znala da uzima.

Dostupan bez recepta u većini apoteka u SAD. Linija za pomoć "Nikada ne koristite sami": 1-800-484-3731.

Sekcija 1 — Šta je kemseks uradio vašem mozgu, telu i seksualnosti.

THE CENTURION – Trojstvo nije bilo tri lekova. To je bila jedna arhitektura.

"Sveto trojstvo" kemseksa - kristalni metamfetamin, GHB/GBL i mefedron (uz katonone, MDMA, kokain i druge kao varijacije specifične za određene situacije) - nije izabrano nasumice. Svaka supstanca ima specifičnu funkcionalnu ulogu unutar "arhitekture" kemseksa, a kombinacija je namerna na neurobiološkom nivou, čak i kada to nije svesno planirano:

Funkcionalna arhitektura sistema Trinity.

Supstanca.	Primarna neurobiološka uloga u kemseksu.	Šta je omogućilo seksualno?	Koliko to košta?
Kristalni metamfetamin.	Masivno oslobađanje dopamina i norepinefrina: ekstremna motivacija, energija, budnost, hiperseksualnost. "Motor". Takođe smanjuje inhibicije i pojačava senzorna iskustva.	Sati do dana neprekidne seksualne aktivnosti. Hiperseksualna težnja koja prevazilazi umor, sumnju i nelagodnost. Osećaj samopouzdanja i privlačnosti. Inhibicija seksualnih ponašanja koja su se činila nemogućim u treznom stanju.	Oštećenje dopaminskog sistema (smanjenje receptora D2). Deprivacija sna. Neurotoksično oštećenje pri dugotrajnoj upotrebi visokih doza. Psihotični simptomi. Najduži vremenski okvir za oporavak od tri navedena stanja — 12–24 meseca za potpunu obnovu dopaminškog sistema.
GHB / GBL	Agonista GABA-B receptora: disinhibicija, euforija, fizička relaksacija, pojačano senzorno iskustvo. Kontrabalans za anksioznost uzrokovanu metamfetaminom — GHB ublažava stimulativni efekat i smanjuje paranoju i grčenje vilice koje izaziva visoka doza	Uklanjanje fizičkih i psiholoških barijera. Smanjenje anksioznosti izazvane metamfetaminom. Relaksacija mišića koja omogućava seksualne aktivnosti. Osećaj toplote, otvorenosti i emocionalne dostupnosti. "Društveni uljepšivač" trojstva.	Najopasnije medicinski opasno apstinensko stanje od ove trojke – rizik od konvulzija i psihoze u roku od nekoliko sati nakon propuštene doze, kod pacijenata koji su zavisni od lekova. Oštećenje bešike povezano sa GBL-om u nekim slučajevima. Najizraženija fizička zavisnost od ovih tri supstance.

	metamfetamina.		
Mefedron / katononi.	Inhibicija trostruke reabsorpcije (dopamina, serotonina i norepinefrina), slično kokainu, ali sa jačim empatiogenim efektima od kokaina i kraćom trajanje: pojačivač socijalno-emocionalnih osećanja. "Lepidilo".	Intenzivna emocionalna i fizička bliskost. Taktilno pojačanje (osećaj dodira koji je izvanredan) koje omogućava održivu fizičku bliskost. Društvena toplina i emotivna otvorenost. Osećaj stvarne povezanosti sa partnerima, što iskustvo u treznom stanju retko pruža nekim ljudima.	Kardiovaskularni rizik (srčana aritmija kod visokih doza). Neurotoksični potencijal. Poremećaj serotoninskog sistema sličan MDMA-u. Brzo razvijanje tolerancije. Kompulzivno ponovno uzimanje zbog kratkog trajanja efekta. Značajan "pad" uključujući depresiju i anksioznost.
MDMA (česta upotreba).	Serotoninski talas: oslobađanje oksitocina, emocionalna bliskost, empatijski efekti, pojačano taktilno iskustvo, euforija. Često se dodaje "svetoj trojici" zbog njegovih specifičnih svojstava za stvaranje emotivne povezanosti.	Najdublja osećajnost emocionalne povezanosti i prihvaćenosti. Osećaj da ste zaista viđeni i poželjni. Smanjenje seksualnog srama. "Lek ljubavi" u kontekstu seksualnih i emotivnih iskustava koja obična svest retko proizvodi.	Neurotoksičnost serotonina kod česte upotrebe. "Sindrom pada" uzrokovan MDMA ("utorko blues") je posledica iscrpljivanja serotoninskog sistema — depresija, anksioznost, socijalno povlačenje. Opisavak zahteva obnovu serotoninskog sistema zajedno sa radom na dopaminskom sistemu. Najosetljiviji period je odmah nakon upotrebe.

Šta je bio organizacioni princip "kemseks" obrasca?

THE CENTURION – Samostalne supstance nisu bile cilj. Iskustvo je bilo.

Razumevanje oporavka od "kemseksa" zahteva razumevanje šta je sama iskustva pružala – ne pojedinačne droge, već celokupno stanje koje su one zajedno stvarale. U kompilaciji se pojedinačne supstance nazivaju "Demon kemseksa" koji "isključuje ugrađene algoritme detekcije opasnosti kod korisnika". Međutim, ovo objašnjenje, iako tačno za potrebe smanjenja štete, opisuje mehanizam, ali umanjuje moć onoga što je traženo.

Šta je "kemseks" pružao – iskreno i bez patologizacije potrebe:

- Seksuelna disinhibicija: Za mnoge ljude čija seksualnost nosi stid, internalizovanu homofobiju ili istorijski teret pripadnosti zajednici koja je kriminalizovana, patološki obeležena i uništena epidemijom AIDS-a u relativno nedavnom prošlosti – hemijsko uklanjanje inhibicija nije bilo

rekreacija. To je bila oslobođenje. Sloboda od stida koju su ove supstance pružale bila je realna i omogućavala pristup seksualnom identitetu koji se bez njih činilo nemogućim.

- Radikalna prihvatljivost i pripadnost: u najboljem izdanju, scena "kemseksa" pruža zajednicu radikalne prihvatljivosti – prostore gde se gej seksualnost u svim svojim formama slavi, a ne samo toleriše. Pripadnost je bila iskrena. Veza je bila iskrena. Supstance su to farmakološki pojačale, ali ono što je bilo pojačano je bilo stvarno.
- Ekstremna fizička i emocionalna intimnost: taktilno pojačanje mefedrona i empatijske osobine MDMA stvaraju iskustva fizičke i emocionalne intimnosti intenziteta koje obična svest retko proizvodi. Za osobe koje su doživele značajnu emotivnu izolaciju, relacijski trauma ili poteškoće sa ranjivošću, dubina veze koju je omogućio "kemseks" činila se kao jedinstveni način pristupa autentičnom ljudskom kontaktu.
- Izdržljivost i performanse: Ekstremna stimulacija koju kristal met pruža i sposobnost meta da potisne umor omogućavaju seksualnu aktivnost koja traje sate ili dane, što bi bilo biološki nemoguće u treznom stanju. Za osobe koje su se osećale nesigurno u svojoj seksualnoj performansi bez droge, ovo poboljšanje funkcionalnosti postalo je neophodnost, a ne samo dodatni benefit.
- K-hole i disocijacija (sa ketaminom): u kontekstima gde je dodavan ketamin, dimenzija disocijacije pružala je pristup stanjima svesnosti koja su se specifično tražila zbog njihovog fenomenološkog karaktera, pored seksualnog iskustva.

Ni jedna od ovih funkcija ne nestaje kada se supstance uklone. Opisana terapija mora da obradi svaku od njih - ne tako što će utvrditi da su one iluzorne, već pronalazeći autentične, nefarmakološke puteve do istih iskustava.

Realnost apstinencije od kombinovane upotrebe droga.

THE CENTURION — Tri istovremena povlačenja — Sa različitim nivoima medicinske hitnosti.

⚠ NAJOPASNIJI ASPEKAT APSTINENTNOSTI OD HEMSEKSA JE GHB/GBL. AKO REDOVITO KORISTITE GHB/GBL – VIŠE PUTI DNEVNO – NE PRESTAJTE IZLAGODNO. POTRAŽITE MEDICINSKU POMOĆ PRE NEGO ŠTO SMANJITE DOZU. APSTINENCIJA OD METAMFETAMINA I APSTINENCIJA OD MEFEDRONA, IAKO SU JAKE, NIJE MEDICINSKI OPASNA U ISTOJ MERI.

Supstanca.	Medicinska hitna pomoć kod apstinencije.	Vrhunac težine vremenske linije.	Glavni simptomi apstinencije: * Anksioznost * Depresija

			* **Insomnije** * **Mučnina** * **Povraćanje** * **Dijareja** * **Bolovi u mišićima** * **Tremori** * **Znojenje** * **Drhtanje** * **Halucinacije** * **Delirijum** * **Konvulzije**
GHB / GBL	KRITIČNO – Rizik od napada i psihotičnih stanja. Ne prekidajte terapiju naglo ako uzimate lek više od 3 puta dnevno. Potrebna je medicinska nadzor.	Period od 2 do 72 sata nakon poslednje doze - period akutne opasnosti.	Konvulzije, delirijum, halucinacije, ekstremna autonomna nestabilnost, teška anksioznost, znojenje, tahikardija. Zahteva medicinsku intervenciju sa baklofenom ili benzodiazepinom. Pogledajte vodič za GHB u ovoj seriji za detaljan protokol.
Kristalni metamfetamin.	VISOK – Psihološki težak; nije medicinski opasan u akutnom smislu.	Dani 1–14 za akutnu fazu; nedelje do meseci za anhedoniju.	Ekstremni umor i hipersomnija (apatija), duboka depresija, anhedonija, intenzivne želje, anksioznost. "Pad" nakon upotrebe metamfetamina nakon višednevne sesije seksualnih aktivnosti uz droge spada među najteže stanja apstinencije u oblasti stimulansa.
Mefedron / katononi.	UMERENO – Ne predstavlja akutnu medicinsku opasnost, ali izaziva ozbiljnu psihološku nelagodnost.	Dani 1-5: period najveće izražajnosti; nedelje za normalizaciju raspoloženja.	Depresija, anksioznost, umor, anhedonija, kognitivni deficit, jake želje, emocionalna nestabilnost. Nedostatak serotonina je izražen – depresija može biti teška i zahteva praćenje.
MDMA (ako se redovno uzima)	Nedostatak serotonina izaziva tešku depresiju nakon upotrebe.	Dani 3-7 predstavljaju period najveće izražene simptomatologije; potrebno je nedelje do meseci za oporavak nivoa serotonina.	Teška "depresija nakon uživanja" (tzv. "ponedeljkov blues" nakon upotrebe MDMA), anksioznost, emocionalna otupelost, socijalno povlačenje, kognitivni problemi. Što

			se češće koristila MDMA, to je iscrpljivanje serotonina bilo ozbiljnije.

Klinijski pristup: prvo rešite problem apstinencije od GHB – ovo je medicinski hit. Apstinencija od metamfetamina i mefedrona će se dogoditi istovremeno, ali nisu odmah životno ugrožavajuće. Njihovo lečenje se odvija paralelno nakon što se prioritetna medicinska potreba vezana za GHB reši.

Sekcija 2 — Vaš genetski otisak (Blueprint).

Kompendijum navodi dve specifične farmakogenomske predispozicije za kemseks: COMT Val/Val (tip "Ratnik" - podstiče visokorizično ponašanje kroz nedostatak dopamina) i varijante MTHFR (koje smanjuju integritet sluzokože i ometaju sintezu neurotransmitera). Potpuni genetski profil za oporavak od kemseksa koristi se iz individualnih vodiča za svaku supstancu, ali ima specifične implikacije za kemseks:

Gen.	Varijanta.	Specifična uloga za korišćenje droge tokom seksualnih aktivnosti (chemsex).	Posledice oporavka.
COMT	Val/Val (rs4680) — Genetska predispozicija.	Glavni genetski faktor koji utiče na korišćenje hemikalija u seksualnim aktivnostima. Brz enzim COMT = nizak bazni nivo dopamina = tendencija ka intenzivnoj stimulaciji, uključujući seksualnu novost i rizik. Osoba koja teži intenzitetu traži ga jer je on jedina stvar koja pruža adekvatan signal dopamina.	Arhitektura oporavka mora da pruži istinsku intenzivnost – takmičenje, fizički izazov, kreativno postignuće, značajan rizik. Ratnik koji napusti "chemsex" bez izgradnje ekvivalentne arhitekture intenziteta, relapsiraće, ne zbog moralnog propuštanja, već zbog neurobiološke potrebe.
MTHFR	C677T (rs1801133) i A1298C (rs1801131).	Kompendijum posebno navodi varijante gena MTHFR kao faktore koji povećavaju rizik od prenošenja HIV-a zbog oštećenja integriteta sluzokože – fizičke zaštitne barijere. Takođe, to narušava sintezu neurotransmitera koja je u osnovi anksioznosti i srama koje je "chemsex" pokušavao da	Dopuna 5-MTHF rešava problem integriteta sluzokože i nedostatak neurotransmitera istovremeno. Ovo nije opciono za nosioce varijanti gena MTHFR tokom oporavka od "kemseksa" – ono rešava fizički rizik od HIV infekcije I neurohemijski faktor koji pokreće ponašanje vezano za "kemsex".

		kontroliše.	
GABRA2	rs279858 / rs279845 - visokorizični haplotip.	Određuje težinu zavisnosti od GHB i rizik od abstinencijskih simptoma. Osobe sa visokim nivoom gena GABRA2 imaju najniži osnovni ton inhibicije GABA - GHB pruža izvanredno olakšanje, a osobe sa ovim genetskim profilom ga osećaju intenzivnije od drugih.	Visoki nivoi GABRA2 predstavljaju visok rizik i zahtevaju postepnije smanjivanje doze GHB, mogu izazvati ozbiljnije simptome apstinencije (PAWS) i produžiti vreme potrebno za povratak normalnoj razini GABA. Takođe, određuje rizik od napada tokom apstinencije od GHB – ključna informacija za medicinski tim.
DRD2 / ANKK1	Taq1A A1 alel (rs1800497) — Sindrom deficita nagrade.	Smanjena gustina receptora D2 = hronični nedostatak dopamin signala = snažna težnja ka bilo kom iskustvu koje prevaziđe taj deficit. Dopaminsko preterano oslobađanje uzrokovano korišćenjem više supstanci tokom "kemseksa" pruža olakšanje za ovaj deficit efikasnije od gotovo bilo kog drugog iskustva.	Osoba sa DRD2 A1 alelom ne može očekivati da će pronaći život bez alkohola zadovoljavajućim bez namernog stvaranja više intenzivnih izvora nagrade. Jednostruki izvor oporavka nije dovoljan. Prirodna arhitektura zavisnosti mora biti istinski višestruka.
DAT1 / SLC6A3	10-ponovljeni VNTR alel (rs28363170)	Viša ekspresija dopaminskog transportera = brža ponovna apsorpcija dopamina = niža osnovna dostupnost dopamina = jači odgovor na blokadu DAT uzrokovanu metanfetaminom. Takođe je snažno povezana sa ADHD-om — upotreba metamfetamina kao načina samopomoći kod ADHD-a je dokumentirana putanja seksualne	Klinjska procena za ADHD je klinički važna u procesu oporavka od "kemseksa" – metanfetamin je potencijalno bio način samolečenja za postojecu dijagnozu ADHD. Tretman ADHD koji ne uključuje stimulatore rešava osnovni problem, istovremeno uklanjajući jedan od faktora koji podstiču upotrebu metamfetamina.

		aktivnosti uz korišćenje droga.	
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Kratka/kratka alela — smanjena ekspresija serotoninskog transportera.	Viša senzitivnost prema anksioznosti, veći rizik za seksualno ponašanje motivisano sramom, jača reakcija na blokadu SERT receptora kod mefedrona i MDMA (emocionalna toplina i prihvaćenost koje oni pružaju). Osobe sa određenim karakteristikama mogu biti posebno privučene serotonergičnim efektima mefedrona i MDMA, što predstavlja najznačajniji aspekt "kemseksa" za njih.	Rekonstrukcija serotonina je jednako važna kao i oporavak dopamina kod nosilaca gena SLC6A4 sa kratkim/kratkim alelima. Anksioznost i sram koji su postojali pre korišćenja "kemiksa" bili su biološki, a ne moralni, i zahtevaju biološko kao i terapijsko rešenje.
CYP2B6	*6/*6 loš metabolizator (rs3745274)	Metabolizam GHB-a — osobe sa slabijom aktivnošću enzima CYP2B6 akumuliraju veće količine GHB-a i norketamina u plazmi. U kompilaciji je prisutan deo pod nazivom "Rizik od disociativnih efekata". U kontekstu seksualne aktivnosti uz korišćenje droga, osobe sa slabijom aktivnošću enzima CYP2B6 mogu brže razviti zavisnost od GHB-a i to pri nižim dozama u odnosu na druge.	Osnovne informacije za medicinski tim koji upravlja apstinencijom i smanjenjem doze GHB-a. Osobe sa slabom metaboličkom aktivnošću CYP2B6 zahtevaju niže doze baklofena i pažljiviju kontrolu zbog akumulacije leka.
FAAH	C385A (rs324420) — smanjena aktivnost FAAH.	Gen koji reguliše metabolizam endokanabinoida. Važno ako je kanabis bio deo obrasca "kemseksa"	Nositelji FAAH gena tipa A/A imaju viši prirodni nivo anandamida – veću urođenu sposobnost za socijalno povezivanje i uživanje, koju je kemseks farmakološki

		(često se koristi, posebno za smanjenje anksioznosti uzrokovane stimulantima). Takođe utiče na dostupnost anandamida - prirodnog molekula koji podstiče socijalnu povezanost i uživanje.	obezbeđivao. Vežbanje i socijalna interakcija aktiviraju ovaj sistem. Prirodni put oporavka kod ovog profila delimično uključuje endokanabinoidni sistem.

Odsek 3 — Protokol detoksikacije — Sekvenciran za realnost polidrugovanja.

THE CENTURION — Tri staze oporavka, jedna osoba, jedan koordinirani plan.

Opisivanje oporavka od "kemseksa" ne može se svesti na pristup koji uključuje samo jednu supstancu. Tri osnovne supstance zahtevaju tri paralelna programa oporavka, svaki sa svojim vremenskim okvirima, medicinskim potrebama i strategijom dopuna. Ovi programi se ne zamenjuju međusobno – oni se odvijaju istovremeno i koordinisano.

Princip sekvencioniranja: prvo rešite problem sa GHB (medicinska hitna pomoć), zatim uspostavite medicinski i suplementarni okvir za sva tri stanja, a zatim postepeno gradite komponente oporavka koje se odnose na ponašanje i međuljudske odnose.

Traka 1: GHB/GBL – Medicinski prioritet.

Ako uzimate GHB/GBL tri ili više puta dnevno, ovo je vaš prioritet za hitnu medicinsku pomoć. Ne pokušavajte da sami upravljate simptomima apstinencije od GHB. Potpuni protokol za GHB iz vodiča za GHB u ovoj seriji se primenjuje. Ključni elementi:

- Smanjenje doze baklofena pod nadzorom lekara — najspecifičnija farmakološka intervencija za prevazilaženje simptoma apstinencije od GABA-B.
- Ako je baklofen nedostupan, primeniti protokol sa visokom dozom benzodiazepina pod medicinskim nadzorom.
- Status varijante GABRA2 utiče na vremenski plan smanjenja doze – varijante visokog rizika zahtevaju postepnije smanjivanje.
- Dodatak ishrani se započinje prvog dana: magnezijum glukonat (400–600 mg, podeljeno u dve doze), P5P (25–50 mg), 5-MTHF (400 mcg), L-teanina (200–400 mg prema potrebi).
- Selank (intranazalno) za upravljanje anksioznosti tokom smanjenja doze – ne izaziva zavisnost, direktno utiče na oporavak GABA-B receptora.
- Epitalon za normalizaciju strukture sna tokom perioda oporavka uz noćnu primenu.

Traka 2: Kristalni metamfetamin – Rekonstrukcija dopamina.

Protokol za lečenje zavisnosti od metamfetamina započinje istovremeno sa medicinskom negom pacijenata koji koriste GHB. Ne postoji medicinska hitna situacija koja proističe direktno iz simptoma apstinencije od metamfetamina —

međutim, "udar" nakon višednevne sesije seksualnih aktivnosti uz korišćenje droge (chemsex) je jedno od najtežih psiholoških stanja u oblasti medicine zavisnosti. Pripremite se za to.

- Dozvolite da se situacija pogorša: Protokol 01 (Sigurno mesto), odmor, hidriranje, hranljiva hrana bogata proteinima kada apetit ponovo bude prisutan.
- Tirozin (500–1000 mg, ujutru, odvojeno od proteina): prethodnik dopamina — počnite sa primenom na 3.-5. dan kada se redovno hranite.
- NAC (600mg, dva puta dnevno uz obrok): homeostaza glutamata; smanjenje želje.
- Uridin + DHA + CDP-holin (kompleks za mozak): povećanje gustine receptora D2 – strukturna obnova dopaminergijskog sistema.
- Vežbanje započinje što je fizički moguće — BDNF je signal za popravku oštećenja dopaminskih aksona izazvanih metamfetaminom.
- Semax (intranazalno): Povećanje nivoa faktora rasta nervnih ćelija (BDNF) i oporavak prefrontalnog korteksa; kognitivna zamagljenost nakon seksualnih odnosa uz korišćenje metamfetamina može da se ublaži ovim lekom.
- BPC-157: direktno neutrališe poremećaje u dopaminskom sistemu uzrokovane stimulantima, prema istraživačkim modelima.

Traka 3: Mefedron i katononi – Rekonstrukcija serotonina.

Opis mefedrona i oporavak od katinona arhitektonski je sličan oporavku od kokaina (trostruka inhibicija reuptake-a), sa izraženijom komponentom serotonina, slično kao kod MDMA. Dimenzija serotonina je posebno važna za oporavak od "chemsex"-a, jer je upravo serotonin koji ispušta mefedron pružao emocionalnu bliskost i toplinu koja je činila da "chemsex" deluje kao prava veza.

- 5-HTP (50–100mg, uveče): prekursor serotonina – najvažniji suplement za emocionalnu ravnodušnost i socijalno povlačenje tokom oporavka od upotrebe mefedrona.
- 5-MTHF (400–1000 mcg, ujutru): osnovna podrška metilaciji; ovo je neizostavni deo za osobe sa varijantama gena MTHFR.
- Inozitol (4–12g, uzima se u više doza tokom obroka): modulacija osetljivosti serotoninskih receptora; posebno koristan za smanjenje anksioznosti i opsesivnih nagona koji su prisutni tokom oporavka od upotrebe mefedrona.
- Omega-3 sa dominantnim udjelom EPA (2–4g dnevno): za podršku raspoloženju i protiv neuroinflamacije.
- Ako se MDMA redovno uzima: može doći do ozbiljnog smanjenja serotonina - potrebno je najmanje 6-8 nedelja pre nego što se očekuje pravo poboljšanje raspoloženja; 5-HTP i odmor su primarni načini za oporavak.

Kombinovani vremenski okvir za prestanak upotrebe supstanci u kontekstu "kemseksa".

Vremenska linija.	GHB / GBL - put praćenja.	Metamfetamin.	Meperedon trag.
Sat 0-72	MEDICINSKA HITNA SITUACIJA. Protokol za baklofen ili benzodiazepine. Praćenje. Mjere opreza kod napada. Ovo je jedini važan aspekt u ovoj fazi – sve ostalo može čekati.	Pao. San. Hipersomnija. Ne borite se protiv toga. Telo zahteva odmor. Hidrirajte se. Jedite ono što možete.	Pad i depresija. Dopušteno. Odmor je lek.
Dani 3–7	Oštra opasnost prestaje ako se medicinski zbrinuti. Sistem GABA je i dalje ozbiljno oslabljen. Magnezijum, L-teanina i Selank za anksioznost. Izbegavati naglo smanjivanje doze benzodiazepina.	Duboka depresija i anhedonija. Ovo je najteži period za korišćenje metamfetamina. Protokol 01. Kontakt za podršku. Počnite sa uzimanjem tirozina i NAC-a ako se nešto jede.	Najveća depresija i anksioznost. Počinje uzimanje 5-HTP. Podrška za serotonin, prekursori serotonina. Emocionalna ravnodušnost je znak da se sistem obnavlja.
Nedelje 1–4	Način povlačenja sa GHB-om nastavlja se pod nadzorom lekara. Izgradnja kombinacije dodataka ishrani. Selank se uzima dnevno za smanjenje anksioznosti. San polako postaje bolji uz Epitalon. Upregulacija GABA receptora je u toku.	Anhedonija je dominantna. Vežbanje počinje – obavezno, ne opciono. Koriste se suplementi NAC i Brain Stack. Pojavljuju se najjače nagone za kombinacijom metamfetamina i seksualne aktivnosti.	Postepeno poboljšanje raspoloženja. Socijalno povlačenje može delovati ekstremno – nestaje serotonergijska bliskost. 5-HTP i inozitol. Lagano ponovno uključivanje u društvo.
Meseci 1–3	Proces smanjenja doze GHB možda se završava ili je u poslednjoj fazi. Sistem GABA se značajno oporavlja. Epizode post-akutnog apstinencijskog sindroma (PAWS) — talasi anksioznosti — zahtevaju primenu tehnike disanja 4-7-8 i Selanka.	Receptor D2 pokazuje merljivo povećanje aktivnosti. Ponavljaju se pravi momenti uživanja. Kognitivna jasnoća se poboljšava. Povratak seksualne reakcije – može biti zbunjujući bez konteksta hemijskog podsticanja.	Obnavljanje serotoninskog sistema. Socijalna lakoća se postepeno vraća. Emocionalna toplina koju je mefedron pružao počinje da se pojavljuje – oprezno, povremeno – u

			pravim odnosima.
Meseci 3–12	Proces opuštanja od GHB je uglavnom završen, sa odgovarajućim smanjenjem doze. Prirodna regulacija gama-aminobutirne kiseline (GABA) se obnavlja kroz vežbanje disanja i fizičku aktivnost. Simptomi post-apsintskog sindroma (PAWS) su u opadanju.	Dopaminerški sistem je na nivou ili blizu osnovnog nivoa. Prirodna seksualna želja se vraća. "Ravna linija" (prikazana ispod) se rešava. Kompulzivna priroda veze između metamfetamina i seksa slabi.	Nivo serotonina se normalizuje. Socijalna samopouzdanost, bez upotrebe droge, postaje dostupnija. Intimnost koju je mefedron pružao može se početi nalaziti u pravim odnosima.

Odeljak 4 — Biološka rekonstrukcija — Unifikovani skup.

Dodatak za oporavak od "kemseksa" integriše pojedinačne delove iz vodiča za GHB, metanfetamin i kokain/mefedron, zajedno sa dodacima specifičnim za "kemsex". Cilj: istovremeno obnoviti funkciju GABA-B (put za GHB), sintezu dopamina i gustinu D2 receptora (put za metanfetamin) i serotonin nivo (put za mefedron/MDMA) – uz rešavanje problema sa metilacijom koji je osnova za sve tri.

4.1 — Osnove metilacije — Neophodno za sve programe.

Dodatak.	Doza.	Vreme.	Zašto je to posebno važno za oporavak od kemseksa?
5-MTHF (L-metilfolat)	400–1000 mcg dnevno.	Doručak.	Kompendijum posebno navodi varijante gena MTHFR kao faktore koji povećavaju rizik od prenošenja HIV-a kroz oštećenje sluzokože. 5-MTHF direktno rešava ovaj problem – podržavajući integritet sluzokože na ćelijskom nivou – a istovremeno pruža podršku sintezi neurotransmitera, što je osnova za sva tri programa oporavka. Za oporavak od seksualne aktivnosti sa korišćenjem droga, ovo je najvažniji dodatak koji rešava kako fizički rizik od HIV-a, tako i neurohemijske faktore.
Metilkobalamin (B12)	1000–2000 mcg sublingvalno.	Dobro jutro.	Sinergistički sa 5-MTHF. Višesistemska iscrpljenost izazvana "kemseksom" (simultana deplecija dopamina, serotonina i GABA) stavlja maksimalan pritisak na puteve sinteze zavisne od vitamina B12. Sublingvalni oblik za optimalnu apsorpciju. Podržava integritet mijelina, što je relevantno za neurološka oštećenja izazvana metamfetaminom.
P5P (aktivni vitamin B6)	25–50 mg	Dobro jutro.	Kofaktor za sintezu GABA (put GHB), dopamina (put metanfetamina) i serotonina (put mefedrona) istovremeno. Enzimi zavisni od P5P su pod

			maksimalnim opterećenjem tokom oporavka od "kemseksa". Obavezno za sve tri vrste upotrebe.
Magnezijum glikotinat.	400–600 mg elementarno g.	Jutro i veče.	Najvažniji fizički suplement koji istovremeno deluje na dva od tri programa: podrška GABA-B sistemu (program GHB) i modulacija NMDA receptora / smanjenje anksioznosti (program apstinencije od metamfetamina). Takođe, podstiče kardiovaskularnu funkciju – što je relevantno s obzirom na opterećenje srca koje izazivaju mefedron i metamfetamin. Početi dan 1.

4.2 — Integrisani kompleks neurotransmitera.

Dodatak.	Doza.	Vreme.	Glavni tok.	Napomene.
L-tirozin.	500–2000 mg	AM, bez proteina.	Metamfetamin / dopamin	Počnite sa danom 3-5 kada se redovno hranite. Prekursor dopamina – rešava primarni nedostatak kod korisnika metamfetamina. Izbegavajte proteine zbog upotrebbe.
NAC	600–1200mg, dva puta dnevno.	Jutro i veče, uz obrok.	Sve staze.	Homostaza glutamata je važna za sva tri programa. Počnite od prvog dana. Dokazano smanjuje želju za supstancama u svim kategorijama. Takođe, ima zaštitno dejstvo na jetru.
Uridin + DHA + CDP-holin (kompleks za mozak).	250mg UMP + 1g DHA + 250mg CDP-holin.	Dobro jutro svima.	Metamfetamin / dopamin	Povećanje broja D1/D2 receptora — strukturalni oporavak dopaminergijskog sistema oštećenog metanfetaminom. Ovo je proces koji

				traje dugo — potrebno su nedelje do meseci, ali je to najefikasniji i naučno dokazani način za obnovu receptora.
5-HTP	50–100mg	Veče, 30 minuta pre spavanja.	Mefedron / MDMA / serotonin	Prekursor serotonina – rešava problem trostruke dekompenzacije serotonina (mefedron + MDMA + opšte sistemska dekompenzacija). Ključan za obnovu raspoloženja i san. Vraćanje lakoće u socijalnim interakcijama počinje ovde.
L-teanina	200–400 mg	Po potrebi, 2-3 puta dnevno.	GHB / anksioznost	Anksiolitik koji deluje na GABA receptors i modulišze NMDA receptore. Nije izazivač zavisnosti. Posebno važan za jake anksiozne reakcije koje mogu nastati tokom upotrebe GHB. Primarni nefarmakološki alat za podršku GABA sistemu u akutnoj fazi.
Taurin.	1–2g dnevno.	Uz obroke.	GHB / GABA	Podrška GABA receptorima; neuroprotekcija; zaštita jetre – relevantno za korisnike GBL čija jetra procesira prekursor. Počnite nakon što se smanjenje doze GHB započne, a ne tokom aktivnog medicinskog tretmana.
Inozitol.	4–12g	Podeljeno sa	Mefedron /	Osetljivost

	(prilagodite dozu).	obrocima.	serotonin	serotoninskih receptora; smanjenje anksioznosti; dokazi za kompulzivnu prirodu želje. Posebno relevantno za opsesivne požude vezane za seksualne aktivnosti uz upotrebu supstanci, koje se često javljaju tokom oporavka.
Omega-3 EPA + DHA	2-4g dnevno.	Uz hranu, ujutru.	Sve staze.	Antineuroinflamatorno delovanje; podstiče proizvodnju BDNF; utiče na raspoloženje (prevladava EPA); podržava membranu za oporavak receptora (DHA). Rešava probleme uzrokovane istovremeno dejstvom sva tri faktora.
Pečurka Lion's Mane.	500–1000mg	Dobro jutro.	Metamfetamin / kognitivni.	Stimulacija NGF i BDNF. Rešava direktno suzbijanje molekula neuroplastičnosti uzrokovano metamfetaminom. Kognitivna rehabilitacija – "magla" nakon sesija seksualne aktivnosti sa drogom (chemsex) uz korišćenje metamfetamina je jedan od najizraženijih kognitivnih poremećaja u medicini zavisnosti.

4.3 — Sloj peptida

Peptid.	Mehanizam u različitim formama "kemseksa".	Glavni tok.	Napomene.
BPC-157	Normalizacija dopamina i serotonina; modulacija GABA-B receptora; regeneracija crevno-mozgovne ose; protuupalni efekti; zaceljenje tkiva.	Sve staze – polidrug.	Najuniverzalniji peptid u okviru programa oporavka od "kemseksa" – on istovremeno deluje na dopamin (met), serotonin (mefedron), GABA-B (GHB) i regeneraciju creva (sve tri supstance narušavaju mikrobiom creva). Počnite sa prvim danom faze oporavka nakon detoksikacije. Može se uzimati oralno ili pod kožu.
Selank.	Anksiolitik koji deluje putem GABA i serotonina; smanjuje anksioznost bez izazivanja zavisnosti; direktno relevantan za anksioznost tokom apstinencije od GHB i anksioznost uzrokovanu nedostatkom serotonina kod upotrebe mefedrona.	GHB + мефедрон, трагови.	Najvažniji peptid za smanjenje anksioznosti – koji rešava i anksioznost izazvanu apstinencijom od GABA (GHB) i serotoninsku anksioznost (mephedrone/MDMA). Nije stvarajuć zavisnost. Za primenu se koristi nosna sluznica. Dnevno, u akutnoj fazi.
Semax	Povećanje nivoa BDNF i NGF; kognitivna rehabilitacija; modulacija dopamina; oporavak prefrontalnog korteksa.	Putovanje sa metanfetaminom – kognitivni aspekti.	Kognitivni deficit izazvan višednevnim sesijama "kemseksa" sa metanfetaminom je ozbiljan. Semax rešava supresiju BDNF koju metanfetamin uzrokuje i podržava oporavak prefrontalnog korteksa, što omogućava jasnije donošenje odluka tokom rehabilitacije. Za primenu u nosu. Počnite prvu nedelju.
Epitalon.	Arhitektura sna; pinealna putanja; normalizacija cirkadijanskog ritma.	GHB – san.	Noćni režim doziranja GHB uništava cirkadijanski ritam. Epitalon podržava funkciju epifize, dok smanjenje doze GHB uklanja spoljni mehanizam indukcije sna. Prvih 4-6 nedelja.

Sekcija 5 — Seksualno zdravlje i oporavak.

THE CENTURION – Dimenzija koju standardni oporavak ignoriše, a koja je van domašaja oporavka od kemseksa.

Svaki drugi vodič o supstancama u ovoj seriji sadrži odeljak o seksualnom zdravlju koji je kratak ili periferni. Vodič o "kemseksu" ne može imati takav pristup. Seksualno iskustvo bilo je organizacioni kontekst oko kojeg je izgrađen ceo obrazac korišćenja više supstanci. Opisavanje i prevazilaženje posledica "kemseksa" je nepotpuno - biološki, psihološki i relacijski - bez direktnog suočavanja sa seksualnom dimenzijom.

Ovaj odeljak direktno koristi materijal iz serije protokola 35S u kompendijumu (specijalizovani protokoli za ovu populaciju) i sadržaj o seksualnoj rehabilitaciji koji se nalazi u petom tomu kompendijuma.

5.1 — Комплетна медицинска процена seksualnog zdravlja.

THE CENTURION – Testovi koji ne smeju da čekaju.

Pre nego što započnete bilo kakav rad na seksualnom oporavku, obavezno uradite medicinski pregled. Ovi testovi nisu opciona stvar i trebalo bi da se urade u prvoj nedelji oporavka, a ne kada vi sami osetite da ste spremni.

- Test za HIV: Test četvrte generacije koji detektuje antigene i antitela. Ako postoji nedavna potencijalna izloženost, započnite i PEP (post-ekspozicijsku profilaksu) ako je prošlo manje od 72 sata. Ako je test pozitivan na HIV: odmah se obratite lekaru specijalisti za lečenje HIV infekcije. Postoje dostupni, efikasni tretmani koji omogućavaju pun život i seksualno zdravlje. U=U (undetectable = untransmittable) je istina.
- Panel za testiranje seksualno prenosivih infekcija:
    * Gonoreja (uzorci brisa uretre, rektuma i faringalnog područja)
    * Hlamidija (isti uzorci kao kod gonoreje)
    * Sifilis (serološki test)
    * Herpes (serološki test ako nije prethodno urađen)
    * Žutica C (ako postoji upotreba intravenskih droga, uključujući "slamanje")
    * Žutica B (serološki test i status vakcinacije).
- Vakcinacija protiv hepatitisa B, ako niste imuni: trodozna serija pruža zaštitu za ceo život.
- Vakcinacija protiv HPV, ako ste kvalifikovani (do navršenih 45 godina prema mnogim smernicama), značajno smanjuje rizik od raka povezanog sa HPV.
- Vakcinacija protiv mpoxa ako niste imuni i boravite u endemskom području: dve doze vakcine Jynneos. Mpox se prenosi u istim seksualnim mrežama gde dolazi do "chemsexa".

- Kompletna krvna slika (CBC) za levamizolnu agranulocitozu ako je kokain bio deo uzorka.
- Kompletna metabolička analiza: funkcija bubrega i jetre – relevantno za korisnike GBL-a (put konverzije u jetri) i za sve koji koriste intravenske droge.
- Kardiovaskularna procena: EKG ako je prisutna značajna upotreba metamfetamina ili mefedrona. Praćenje krvnog pritiska.

Redovan raspored testiranja seksualnog zdravlja tokom oporavka: najmanje svakih 3 meseca tokom prve godine. Češće ako ste seksualno aktivni. Testiranje nije kažavajuće – to je način da ozbiljno shvatite svoje zdravlje.

5.2 — Zamka hemijske bliskosti.

THE CENTURION – Kompilacija ovo tačno naziva – "Nedostatak znanja".

Kompendijum kaže ovo o "hemijskoj intimnoj zamci": "Za mnoge ljude u oporavku, prva seksualna iskustva bez alkohola nisu povratak nečemu. To je prvo iskustvo. Svaki intimni susret bio je posredovan hemijom – uz pomoć alkohola ili drugih sredstava. Nervni sistem nije naučio da podnese "golu" autentičnost kontakta – izloženost, nesigurnost i dubinu osećanja koja nastaju kada ništa ne služi kao barijera između dve osobe. Ovo nije moralna greška. To je nedostatak u učenju."

U oporavku od kemseksa, ovaj jaz je često mnogo dublji nego u bilo kojoj drugoj vrsti oporavka od zavisnosti. Droge nisu bile slučajno prisutne tokom seksa — one su bili uslov za seks. Nervni sistem nikada nije naučio veštine trezne seksualne intimnosti jer se prilika za treznu seksualnu intimnost u osnovi nikada nije pojavila.

Šta ovo znači za oporavak: prva seksualna iskustva bez droge nakon "kemseksa" predstavljaju potpuno novo područje. To nije povratak seksualnom identitetu koji je postojao pre korišćenja droga. Za mnoge ljude u ovom procesu oporavka, takav seksualni identitet i nije postojao – obrazac korišćenja "kemseksa" započeo je u ranim godinama seksualnog razvoja.

5.3 — Стагнација.

THE CENTURION – Sezona koja se čini kao trajna izgubljenost i nije.

Kompendijum opisuje "flatline" (apatiju): "U ranim fazama oporavka, mnogi ljudi osećaju tišinu tamo gde je nekada postojala želja. Nema uzbuđenja. Nema interesa. Nema privlačnosti prema bilo kakvoj intimnosti." U oporavku od kemseksa, "flatline" je gotovo univerzalan – jer su sistemi dopamina i serotonina koji su bili preplavljeni kako bi proizveli hiper seksualna stanja sada iscrpljeni, a mozak je privremeno deaktivirao seksualne centre za uzbuđenje koji su hronički preterano stimulirani.

Iskustvo kliničke smrti.	Šta se zapravo dešava?	Šta da radim?
Potpuna nestašica seksualne želje – potpuni nedostatak uzbuđenja ili interesa.	Sistemi dopamina i serotonina su oslabljeni; mehanizmi nagrađivanja se prilagođavaju, udaljavajući se od veštački intenzivnih signala; mozak ponovo uspostavlja osetljivost na prirodne stimuluse koji su bili pregaženi godinama hemijskog opterećenja.	Uputstvo u ovom priručniku: nemojte paničiti, nemojte testirati, nemojte pritiskati. Ovo je sezona, a ne presuda. Brinite se o osnovama – spavanje, vežbanje, ishrana, socijalne veze – to je podloga na kojoj se želja obnavlja. Stanje "flatline" će prestati. Trajanje varira: 1–3 meseca za primarnu upotrebu metamfetamina i hemijski seks; 3–6+ meseci za obrasce koji uključuju čestu upotrebu MDMA.
Sex bez alkohola može da deluje dosadno, mehanički ili da bude teško za uživanje.	Nervni sistem je naučio da seksualna uzbuđenja znače isto kao i stanje izazvano drogom. Stanje izazvano drogom nije prisutno. Struktura odgovorna za uzbuđenje još uvek traži svoj uobičajeni podsticaj. Prirodni put uzbuđenja postoji, ali je nepoznat.	Prvo uspostavite intimnost manjeg značaja: nežni fizički dodiri (dodir, masaža, držanje) koji ne zahtevaju performansu. Postepeno vraćajte senzualna iskustva bez pritiska seksualne performanse. Često je "skriveni" uzrok ovakve situacije osećaj seksualne sramote – možda će biti potrebna terapijska podrška.
Pokušava se proveriti da li je funkcija vratila vrednost.	Gledanje pornografije kako bi se proverilo da li još uvek postoji seksualna uzbuđenja, ili opsesivno proveravanje za znakove reakcije, unosi anksioznost u sistem koji se oporavlja kroz odmor. Svaki test odlaže ponovni pokretak.	Zaustavite testiranje. Problem je samo u testiranju, a ne u dokazu problema. Anksioznost koju testiranje izaziva je ono što sprečava povratak prirodne uzbuđenosti. Kompilacija upućuje: "Primeti bez traganja." Signali koji ukazuju na vraćanje želje ne moraju se odmah ispoljavati.

5.4 — Obnavljanje zdrave seksualnosti.

THE CENTURION – Učenje onoga što nikada nije naučeno – Kontakt bez barijera.

Kompendijum kaže: "Autentični fizički kontakt koji je ranije bio posredovan hemijom zahteva ponovno učenje od nule. Veštine trezvenog intimnosti – prisustvo u telu, tolerisanje ranjivosti da budete viđeni, ostajanje kada je osećaj premoćan – su zaobiđene. Opisavak nije povratak. To je početak."

Praktični okvir za obnovu zdrave seksualnosti tokom oporavka od kemseksa.

- Meseci 1–3 (perioda stagnacije): nema pritiska da se bavite seksualnom aktivnošću. Fokusirajte se na nenasilnu fizičku intimnost — dodir, toplina, prisustvo sa pouzdanim osobama. Nervni sistem ponovo uči da tela mogu biti u blizini bez hemijskih intervencija. Ovo je stvarni neurološki proces učenja, a ne terapijski detalj.
- U trećem mesecu i dalje (kada se počinje osećati ponovno interesovanje): započnite sa intimnim iskustvima manje intenziteta i manjeg rizika. Izbegavajte višepartnerske, višednevne "maratone" koji su bili deo kemseksa – to može biti cilj za kasnije, ako ostane deo seksualnog identiteta, ali mora da se izgradi na stabilnoj, treznoj osnovi. Počnite sa onim što nervni sistem može da podnese bez preopterećenja.
- Seksuelna sramota: Za mnoge ljude u oporavku od "kemseksa", posebno za one koji su koristili hemijske supstance da bi stekli seksualne iskustva koja su im se činila nemogućim ili sramotnim kada su bili trezni, povratak na treznost donosi i povratak sramote. Ovo nije dokaz da je sama seksualna želja bila pogrešna. To je dokaz da je sramota postojala pre "kemseksa" i zahteva sopstvenu terapijsku pažnju. Terapija koja podržava LGBTQ+ zajednicu je odgovarajući kontekst za ovaj rad.
- Status HIV i seksualna identitet: ako je osoba pozitivna na HIV – bez obzira da li je nedavno dobila dijagnozu ili ima dugogodišnju infekciju – rad na seksualnom oporavku uključuje emotivnu obradu dijagnoze, zajedno sa praktičnom realnošću U=U. Osoba koja nema detektibilan virus ne može prenositi HIV. Ovo fundamentalno menja seksualni pejzaž – za mnoge ljude to uklanja strah koji je bio uzrok rizičnijeg ponašanja nego što bi bila iskrena komunikacija.
- Monogamija, nemonogamija i seksualna zajednica: "kemseks" se često dešava u specifičnim socijalno-seksualnim kontekstima (aplikacije, mesta, društvene mreže). Opisavak ne zahteva monogamiju ili odricanje od određenih seksualnih praksi. Zaživotavanje zahteva trezvan odnos prema bilo kojoj seksualnoj zajednici i praksama koje su autentične za tu osobu. Postoje i mogu se pronaći trezne LGBTQ+ zajednice, trezne seksualne zajednice i prostori za oporavak koji eksplicitno podržavaju LGBTQ+ osobe.

Odeljak 6 — Upravljanje HIV-om i zdravljem tokom oporavka.

PROTOKOL "CENTURION" – Protokol 42 – Zaštitni zid za osobe u oporavku od kemseksa.

Zbornik protokola, protokol broj 42, pruža sveobuhvatan okvir za prevenciju i upravljanje HIV-om. Ovaj odeljak ga primenjuje posebno na oporavak od "kemseksa".

6.1 — Ako ste negativni na HIV.

- PrEP (Pre-ekspoziciona profilaksa): ako ne koristite PrEP i učestvovali ste u seksualnoj aktivnosti sa korišćenjem droga, počnite sa PrEP pre bilo kakve dalje seksualne aktivnosti. Kompilacija to naziva "Vatrfal za sprečavanje infekcije". Truvada i Descovy (oralni lekovi, uzimaju se dnevno) i Apretude (injekcija, primenjuje se svakih 2 meseca) pružaju zaštitu veću od 99% od HIV-a kada se pravilno koriste. Dostupno preko vašeg izabranog lekara, klinike za seksualno zdravlje ili službe za pomoć osobama sa HIV-om.
- PEP (postekspoziciona profilaksa): ako ste bili izloženi potencijalnom riziku od HIV infekcije tokom seksualnih aktivnosti sa korišćenjem droga, započnite PEP u roku od 72 sata. Trajanje terapije je 28 dana. Što ranije se započne terapija, veća je efikasnost. Pitajte u bilo kojoj hitnoj službi ili klinici za seksualno zdravlje.
- Redovni testovi na HIV: svakih 3 meseca, dok ste seksualno aktivni. Test 4. generacije može da otkrije HIV već 18-45 dana nakon izlaganja. "Period čekanja" starijeg testa nije isti kao "period čekanja" modernog testa.
- Praćenje kod pacijenata sa hepatitisom C: ako ste koristili intravenske droge (slamali) kao deo seksualne aktivnosti, testiranje na hepatitis C svaka 3 meseca. Hepatitis C je izlečiv. Direktno delujući antivirusni lekovi postižu izlečenje za 8-12 nedelja u većini slučajeva. Testiranje i lečenje nisu komplikovani. Problem je oboleti i ne znati za to.

6.2 — Ako ste pozitivni na HIV.

Okvir ovog kompendijuma: "Partner sa HIV-om koji ima suprimirani virusni teret ne može da prenese virus. Virus je prisutan, ali 'zarobljen' i ne može da se prenosi." U=U nije strategija smanjenja rizika. To je naučni fakt koji je uspostavljen studijama PARTNER i PARTNER2, koje su obuhvatale hiljade parova sa različitim statusima HIV infekcije tokom godina praćenja.

- Ako ste nedavno dobili dijagnozu: odmah se obratite specijalisti za HIV ili HIV klinici. Preporučuje se što ranije započeti terapiju. Za većinu ljudi, terapija je jedna tableta dnevno. Većina osoba koje su na terapiji živi normalan životni vek.

- Ako ste već dobili dijagnozu i primajte terapiju: obavezno proverite da je virusni teret neuhvatljiv pre nego što nastavite sa seksualnom aktivnošću bez dodatnih mera prevencije. Ako se virusni teret ne smanjuje – ovo je medicinski prioritet. Razgovarajte sa svojim lekarom specijalistom za HIV o tome zašto se ne postiže supresija virusa.
- Hemseks i pridržavanje antiretroviralne terapije: Hemseks značajno narušava pridržavanje antiretroviralne terapije. Propustanje doza antiretroviralnih lekova – čak i povremeno – može dovesti do ponovnog aktiviranja virusa. Ako hemseks utiče na vaše pridržavanje antiretroviralne terapije, ovo je klinička tema o kojoj treba da razgovarate sa vašim lekarom specijalistom za HIV u vezi sa dugotrajnim injektabilnim antiretroviralnim lekovima (Cabenuva, mesečno ili svakih dva meseca) koji eliminišu potrebu za dnevnim uzimanjem tableta.
- Mentalno zdravlje i HIV: Dijagnoza HIV-a u kontekstu oporavka od "chemsex" ponašanja nosi specifično psihološko opterećenje – stid, tugu, strah – što zahteva podršku. Mentalna zdravstvena nega koja je usmerena na LGBTQ+ populaciju predstavlja odgovarajući okvir. Mnoge osobe koje žive sa HIV-om izveštavaju da su terapija i koncept "Nedetektabilno = Neinfektivno" (U=U) fundamentalno promenili njihov odnos prema dijagnozi, od katastrofe do upravljivog hroničnog stanja. Ta promjena je dostupna i realna.

Odeljak 7 — Želja za kemseksom — Razumevanje i prekidanje.

THE CENTURION – Želja je za celokupnim stanjem, a ne za bilo kojim pojedinačnim drogirajućim sredstvom.

Želja za kemseksom razlikuje se od želje za pojedinačnim supstancama jer je predmet te želje iskustvo, a ne sama droga. Ta želja se aktivira ne zbog metamphetamine specifično ili GHB specifično ili mefedrona specifično, već zbog celokupnog stanja kemseksa: seksualne intenzivnosti, gubitka inhibicija, emocionalne bliskosti, osećaja pripadnosti, noći (ili dana) koji su postojali izvan običnog vremena.

Ovo znači da žudnja za "kemseksom" ima više okidača nego što imaju žudnje za pojedinačnim supstancama. Može biti izazvana samo seksualnom uzbuđenošću (seksualni podsticaj = podsticaj za "kemsex"). Može biti izazvana i samo usamljenošću (funkcija pripadanja). Može biti izazvana određenom aplikacijom ili platformom. Može biti izazvana određenim danom u nedelji. Može biti izazvana stresom (funkcija bekstva). Može biti izazvana određenom socijalnom mrežom. Može biti izazvana sećanjem na određene ljude.

Specifični okidači za želju vezane za kemseks.

Trigger.	Šta žudnja traži?	Alternativni odgovor.
Seksuelno uzbuđenje – bilo koji izvor.	Mozak koji je naučio da seksualna uzbuđenja znače "kemseks" aktivira krug očekivanja vezan za kemseks kada se pojavi seksualna uzbuđenja. Želja je za celokupnim stanjem koje je prethodno bilo povezano sa seksualnom uzbuđenošću.	Seksuelna uzbuđenost je realna. Reakcija povezana sa "kemseksom" je uslovljena, ali nije neophodna. Vežba prekida. Kontakt sa osobom koja pomaže u oporavku. Uzbuđenje će proći bez potrebe za korišćenjem supstanci kako bi se rešilo. "Flatline" znači da ovaj okidač možda neće biti prisutan u ranim fazama oporavka – kada se vrati, prekidi postaju relevantni.
Aplikacije i digitalne platforme.	Grindr, BBRT i druge aplikacije bili su primarni način pristupa sesijama "kemseksa". Sama aplikacija je složen signal – interfejs, fotografije, iščekivanje, sve to aktivira "kemseks" mehanizam.	Izbrišite aplikacije u potpunosti tokom prvih 90 dana minimum. Ovo nije izbegavanje kao poraz — već je redizajn okruženja (Protokol 05) kao medicina. Ako se aplikacije za upoznavanje ponovo instaliraju, one ne bi trebalo da budu reinstalirane istovremeno sa konsolidacijom oporavka od kemseksa.
Petak / subota uveče	Mozak koji je naviknut da	Planirajte svake petka i subote

(vreme održavanja sesije).	očekuje sesiju "kemseksa" u određena vremena tokom nedelje, će proizvoditi signale želje u tim vremenima čak i mesecima nakon oporavka.	u prvih šest meseci oporavka sa strukturiranim, intenzivnim aktivnostima kao zamena. Vreme kada se javlja želja mora biti popunjeno pre nego što ta želja nastupi. Ne ostavljajte vikend neplaniran i nemojte očekivati da će voljna snaga ispuniti prazninu.
Usamljenost i socijalna izolacija.	Pripadnost i povezanost koje je pružao "kemseks" bili su jedna od njegovih najprivlačnijih funkcija. Usamljenost direktno izaziva želju za iskustvom koje ga pouzdano prekida.	Kontakt. Bilo koji kontakt. Komuniteta koja koristi droge za seksualne aktivnosti pružala je pripadnost putem određenog puta — komunitet oporavka pruža je kroz drugačiji put. Prostori oporavka koji podržavaju LGBTQ+ populaciju, grupe dvanaest koraka specifične za ovu populaciju (Crystal Meth Anonymous, SMART Recovery), ili bilo koja zajednica trezvenosti koja ne zahteva odricanje od seksualne identiteta.
Stres na poslu, odbijanje ili emocionalna bol.	Funkcija "pobegavanja" koju nudi kemseks – način na koji on pruža alternativnu stvarnost tokom perioda akutnog stresa – znači da bilo kakvo bolno iskustvo može izazvati želju za "pobegavanjem".	Protokol 01 (Sigurno mesto) za akutnu uznemirenost. Vežbe disanja. Terapeutska interakcija. Ključna razlika: suočavanje sa uznemirenošću, a ne bežanje od nje. Kontemplativne vežbe koje grade toleranciju prema teškim emocionalnim stanjima su dugoročna intervencija za ovaj okidač.
Ljudi koji učestvuju u sceni "kemseksa".	Konkretne osobe iz mreže "kemseksa" predstavljaju složene podsticaje – one aktiviraju celo stanje. Kontakt sa njima, viđanje njih na društvenim mrežama ili susretanje sa njima u zajednici može izazvati nagle i intenzivne želje.	Funkcije blokiranja i isključivanja obaveštenja na društvenim mrežama su odgovarajuće zaštitne mere, a ne okrutnost. Protokol 08 (društvena arhitektura) se bavi potpunom prestrukturiranjem društvene mreže koja je potrebna za oporavak od kemseksa. Neki odnosi iz mreže povezane sa kemseksom mogu biti održani u trezvenim okolnostima tokom vremena – većina ih ne može biti održana u ranim fazama oporavka bez neprihvatljivog rizika od želje.

PREKID ŽELJE ZA KEMSEKS – PROTOKOL OD 5 MINUTA.

1. NAZOVITE POTPUNO OBJEKT ŽELJE. Ne "Želim da koristim." Koje specifično iskustvo želi da postigne? Seksualna intenzivnost? Pripadnost? Bjekstvo? Emocionalna bliskost? Imenovanje funkcije menja reakciju od "borbe protiv droge" do "pronalaska alternativne funkcije".
2. IZAĐITE IZ OKRUŽENJA ILI PLATFORME. Ako ste na aplikaciji za upoznavanje ili u zatvorenom prostoru, odmah napustite ga. Ako ste sami kod kuće petkom uveče, promenite lokaciju. Promena fizičkog i digitalnog okruženja je prva akcija.
3. IZVRŠITE DISANJE 4-7-8 — ŠEST CIKLUSA. Želja za "kemseksom" ima više neurobioloških komponenti koje se aktiviraju istovremeno. Šest ciklusa, a ne četiri, da bi se aktivirao adekvatan parasimpatički odgovor.
4. Uzimajte NAC, L-teaninu i magnezijum. Neurohemijski nagonski podsticaj koji leži u osnovi želje ima biokemijski komponentu koja se može rešiti u realnom vremenu. Ovo su tri suplementa koja su najdirektnije relevantna za stanje intenzivne želje koje zahvaća više sistema.
5. KONTAKT — SPECIFIČNO KONTAKT SA ZAJEDNICOM OPORAVLJENIKA. Ne kontakt sa osobama koje se bave seksualnom aktivnošću uz korišćenje droge. Ne kontakt sa društvenim kontaktima koji nisu upoznati sa vašom rehabilitacijom. Specifično, osoba koja razume oporavak od upotrebe kristalnog metamfetamina. Crystal Meth Anonymous, radnik u oblasti seksualnog zdravlja, radnik za rehabilitaciju koji je upoznat sa ovom zajednicom ili terapeut obučen za rad sa osobama koje su koristile droge tokom seksualne aktivnosti.
6. AKTIVIRAJTE INTENZIVNU PRIRODNU NAGRADU. Nešto sa pravom intenzivnošću – istu intenzitetnu granicu koju je pružala "kemseks". Teški trening, hladni kupke, kreativni rad, takmičarska aktivnost. Želja "ratničkog" mozga zahteva odgovor na nivou ratnika, a ne umjerenog.
7. Šta je izazvalo ovo? Koja funkcija je bila u pitanju? Šta ste uradili? Kako se promenila intenzitet želje? Nakon tri nedelje, ovi podaci će otkriti vašu specifičnu strukturu zavisnosti — obrasce, okidače i funkcije — sa jasnoćom koju nijedan spoljni posmatrač ne može pružiti.

Odeljak 8 — Zajednica, identitet i arhitektura otrežnjenja.

THE CENTURION – Opisivanje oporavka ne sme zahtevati da napustite svoju zajednicu – ono mora da gradi drugačiji život unutar nje.

Najvažniji arhitektonski izazov u oporavku od kemseksa je ovaj: scena kemseksa pružala je pravu zajednicu, pravi osećaj pripadnosti, pravo izražavanje seksualnog identiteta i pravo prijateljstvo, uz prisustvo supstanci. Uklanjanje supstanci bez rešavanja funkcije zajednice dovodi do izolacije – a izolacija je okruženje u kojem se povratak na korišćenje najverovatnije događa.

Opisivanje oporavka od kemseksa ne zahteva napuštanje gej, biseksualne ili kvir zajednice. Ne zahteva postizanje celibata. Ne zahteva odbacivanje seksualnog identiteta ili praksi koje su bile autentične osobi pre nego što je počela navika kemseksa. Zahteva izgradnju trezvene verzije onoga što je zajednica pružala kroz kemsex – pripadnost, povezanost, seksualnu ekspresiju i slobodu da budete potpuno svoj – putem metoda koji ne uključuju supstance.

Izgradnja zajednice trezvenih osoba LGBTQ+ populacije.

- Crystal Meth Anonymous (CMA): specijalizovana grupa za LGBTQ+ zajednice koje su pogođene korišćenjem metamfetamina, sa prisustvom u većim gradovima. Iskustvo "kemseksa" stvara specifičan nivo razumevanja koji opšte grupe za oporavak možda ne mogu da pruže.
- SMART Recovery sastanci za LGBTQ+ osobe: sekularna alternativa programima sa dvanaest koraka, uz sve veći broj sastanaka namenjenih isključivo LGBTQ+ zajednici.
- U Velikoj Britaniji, mnoge organizacije za seksualno zdravlje i borbu protiv HIV-a nude posebne usluge podrške za osobe koje koriste droge u seksualnom kontekstu (chemsex). U SAD, organizacije kao što su San Francisco AIDS Foundation, CALLEN-LORDE Community Health Center (Njujork) i mnoge organizacije za negu osoba sa HIV-om, nude savetovanje o problemima povezanih sa chemsex-om. Terapeuti koji imaju iskustva u radu sa osobama koje koriste droge u seksualnom kontekstu su najvažniji deo kliničke pomoći u procesu oporavka.
- Prostor za druženje LGBTQ+ osoba bez alkohola: bačvice, događaji u okviru manifestacija "Prajd", sportske lige za LGBTQ+ osobe, organizacije zajednice, mogućnosti volontiranja. Socijalna struktura zajednice ne mora da se zasniva na supstancama – ali verzija bez supstanci zahteva pažljivo planiranje jer je manje vidljiva od one koja se zasniva na supstancama.
- Zajednica oporavka kao socijalni ekosistem: mnoge osobe u procesu oporavka od "chemsex" aktivnosti pronalaze svoju najautentičniju zajednicu u drugim ljudima koji razumeju i specifično iskustvo "chemsex" aktivnosti i specifično iskustvo oporavka od nje. Deljeno znanje – o tome kako su se droge činile, šta su koštale, kako izgleda proces ponovnog izgradnje života –

stvara vrstu bliskosti koju ni zajednica koja koristi droge niti generički prostori za oporavak ne mogu da replikuju.

Pitanje identiteta.

THE CENTURION – Ko ste vi nije ono što ste radili.

Opisivanje oporavka od kemseksa često uključuje specifičnu krizu identiteta: "Ako nisam osoba koja ide na sesije, ko sam seksualno?". Za ljude čiji se ceo seksualni razvoj u odraslom dobu desio u kontekstu kemseksa, treznost ne vraća prethodni seksualni identitet – već zahteva izgradnju novog.

Stav ovog kompendijuma: oporavak nije oduzimanje identiteta. Seksualni identitet – gej, biseksualan, kvir ili bilo koji drugi – nije povezan sa kemseksom. Pripadnost zajednici nije povezana sa supstancama. Kreativnost, vitalnost i težnja za intenzivnim iskustvima koje su karakterizirale mozak "ratnika" koji je bio privučen kemseksom – to nisu droge. To su osobine osobe koja je postojala pre nego što je počela koristiti droge i koje ostaju dostupne da se usmere ka nečemu drugom, a ne prema korišćenju supstanci.

Opisana oporavka je izgradnja seksualnog i socijalnog identiteta koji ne zahteva upotrebu supstanci za pristup. Ta izgradnja može trajati godinama. To nije oporavak od toga ko ste, već otkrivanje ko jesteš bez filtera.

Sekcija 9 — Korišćenje programa Recovery Kernel: Vaša mapa protokola.

Opis oporavka od kemseksa je najdetaljniji vodič u ovoj seriji. Individualni priručnici o pojedinim supstancama pružaju detaljne informacije za svaki scenario. Ovaj vodič ih usklađuje.

Faza.	**Protokoli.**	**Glavni fokus.**	**Hemseks je seksualna aktivnost koja uključuje upotrebu droga kako bi se povećala uživanje ili postigla određena iskustva. Može biti opasan i može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema, uključujući zavisnost, prenos zaraznih bolesti i smrt. Važno je biti svestan rizika povezanih sa hemseksom i preduzeti korake da se zaštitite. Ako razmišljate o korišćenju droga tokom seksualne aktivnosti, potražite medicinsku pomoć.**
Medicinska hitna pomoć (dani 0-7).	GHB vodič (odeljak 3); Medicinski pregled; Klinika za seksualno zdravlje.	Upravljanje simptomima apstinencije od GHB; testiranje na HIV/STU; PEP (post-ekspoziciona profilaksa) ako je indikovana; inicijacija PrEP (pre-ekspoziciona profilaksa).	Prvih 72 sata su ključna faza za upravljanje simptomima apstinencije od GHB. Sve ostalo se radi nakon što je akutna medicinska opasnost prevaziđena. Procena rizika HIV/STI je obavezna u prvoj nedelji.
Biološka osnova (dani 1-14)	Protokol 07, 09, 17, 18; Unifikovani dodatak (odsek 4).	Triprograma za suplementaciju; prehrana; hidratacija; san; magnezijum, dan 1.	NAC i magnezijum se uzimaju prvog dana – ciljajući sve tri faze istovremeno. Tirozin se počinje uzimati od 3. do 5. dana. 5-HTP se počinje uzimati prvog dana (veče). Kombinacija dodataka za sve tri faze se uspostavlja u prve dve nedelje.
Digitalna i ekološka redizajnacija (dani 1-30).	Protokol 05, Protokol 08	Briši aplikacije; restrukturiranje društvenih mreža; uklanjanje podsetnika; upravljanje kontaktima za	Aplikacije moraju biti uklonjene u roku od prvih 24 sata. Ne "u nekom trenutku". Struktura sesija uz korišćenje droge je uglavnom organizovana kroz digitalne platforme — redizajn okoline mora da obuhvati i digitalno okruženje.

		"kemseks".	Ovo je najteža pojedinačna promena ponašanja za mnoge ljude u procesu oporavka od upotrebe droge.
Genomska mapiranje (nedelje 1-4)	Odsek 15 (Zbornik), Odsek 2 ovog vodiča.	COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2, SLC6A4, CYP2B6.	GABRA2 sa visokim rizikom je najvažnije otkriće za medicinski tim u upravljanju GHB-om. COMT Val/Val informiše o intenzitetu terapije. Status MTHFR potvrđuje da je 5-MTHF prioritet. SLC6A4 short/short identifikuje serotonin-primarni profil koji zahteva najdublju podršku u vezi sa mefedronom.
Seksuelno zdravlje i upravljanje HIV-om (kontinuirano).	Protokol 42 (Prevencija HIV-a); Odjeljak 5 i 6 ovog vodiča; Klinika za seksualno zdravlje.	PrEP ili pridržavanje terapiji antiretroviralnih lekova; testiranje na polno prenosive infekcije kvartalno; obnavljanje seksualnosti uz apstinenciju; navigacija kroz teške životne situacije.	Program seksualnog zdravlja traje tokom celog perioda oporavka – ne kao privremena mera, već kao stalna praksa. Kvartalno testiranje na polno prenosive infekcije, kontinuirana primena PrEP ili ART terapije i postepeno ponovno uspostavljanje zdrave seksualnosti su prakse koje traju celog života, a ne intervencije u ranim fazama oporavka.
Arhitektura zajednice (nedelje 2–12)	Protokol 04, Protokol 08, Protokol 16; CMA ili ekvivalent.	Treznja LGBTQ+ zajednica; podrška zasnovana na informacijama o "kemseksu"; terapeutska veza.	Zajednica koju je kemseks pružala mora biti zamenjena – ne sa lošijom zajednicom ili celibatskom, već sa trezvenom verzijom pripadnosti i povezanosti. Ovo je najvažniji srednjoročni projekat u oporavku od kemseksa i on koji najviše određuje dugoročni uspeh.
Rad na seksualnoj identitetu (meseci 2–12)	Protokol 20, 21, 35S serije; terapija koja podržava LGBTQ+ zajednicu.	Konstrukcija seksualnog identiteta; procesiranje stida; razvoj zdrave seksualnosti; "ravna linija" i njeno rešavanje.	Specijalizovani Protokol 35S, koji se nalazi u Svesci VII glavnog Kompendijuma, pruža detaljan okvir za ovaj rad. Terapevt koji podržava LGBTQ+ zajednicu i ima iskustva sa "kemseksom" je najvredniji klinički saradnik u ovoj fazi.
Duga igra (6+ meseci)	Protokol 24, 25, C-28, C-31; Protokol 35S.d	Arhitektura intenziteta "Ratnika"; svrha; potpuna, trezvena seksualna i socijalna identitet.	Osoba koja je obnovila svoj život nakon "kemseksa" – sa pravom zajednicom, mogućnošću seksualne aktivnosti bez upotrebe supstanci, intenzitetom koji njen "ratnički" mozak zahteva, kontrolisanim HIV statusom i potpunom biološkom rekonstrukcijom – kategorički je drugačija od osobe koja je došla na

			prvu stranicu ovog serijala. Ovaj zbornik je delimično napisan za tu osobu.

Završne reči.

THE CENTURION – ZAJEDNICA, VEZA, INTENZIVNOST – Sve ovo je bilo stvarno. Put do toga ne zahteva drogu.

Posvećenje ovog zbornika je J.P., A.C., J.S., G.F. i C.O. – onima koji su izgubili vreme pre nego što im je bilo rečeno da ono što ih je navelo na upotrebu supstanci nije slabost, već biologija. U oporavku od "kemseksa", ovo posvećenje ima poseban značaj: epidemija koja je pogodila LGBTQ+ zajednice u 1980-im i 1990-im godinama izazvala je trauma na nivou cele zajednice, koja se još uvek oseća. Supstance koje su bile povezane sa seksualnošću u tim zajednicama nisu stigle iz vazduha. Stigle su u kontekstu gubitka, srama, stigmata i radikalne inhibicije koju ponekad izaziva trauma.

Recovery Kernel vas ne traži da budete zahvalni što ste preživeli ili da umanjujete ono što su vam droge pružale. One su pružale stvarne stvari — zajednicu, povezanost, pripadnost, seksualnu slobodu, intenzitet, osećaj da ste potpuno živi i potpuno poželjni u svetu koji je vašoj zajednici rekao da je bolesna i nepotrebna.

Recovery Kernel nudi mogućnost da sve te stvarne stvari budu dostupne bez supstanci. Da pripadnost bude dostupna u trezvenoj zajednici. Da veza bude dostupna kroz iskrenu intimnost. Da intenzitet bude dostupan putem prirodne sposobnosti "ratničke" konstitucije za to. Da seksualna sloboda bude – potpunija, sigurnija i održivija – u trezvenoj seksualnosti koja se zasniva na onome što zapravo jesteš, a ne na onome što su droge privremeno omogućile.

"Hemiseks trojstvo" je bila arhitektura. Funkcionalan, namerno dizajniran farmaceutski sistem za postizanje specifičnih stanja. Opisivanje je izgradnja drugačije arhitekture za postizanje istih stanja — putem metoda koji ne iscrpljuju dopaminergički sistem, ugrožavaju GABA sistem ili izlažu telo riziku.

Zbornik je izradio arhitekta. Nudi vam se kao skup inženjerskih specifikacija. Zgrada je vaša za izgradnju.

— — —

Crystal Meth Anonymous (CMA): crystalmeth.org | SAMHSA: 1-800-662-4357
Never Use Alone: 1-800-484-3731 | RAINN: 1-800-656-4673 | LGBTQ+ Crisis: The Trevor Project: 1-866-488-7386

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

Prilikom korišćenja protokola, obratite se Kompletnom vodiču "Recovery Kernel Centurion".

⚠ **RESURS ZA SMANJENJE ŠTETE – NIJE MEDICINSKI SAVET.**

Kako se oporaviti od kemseksa koristeći Recovery Kernel | Serija o specifičnim supstancama.